Примерное меню для организации сбалансированного питания детей в оздоровительных осенних и зимних лагерях с дневным пребыванием детей без сна в период каникул

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № рецептур | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций, в гр. |
|
|  | **День 1 - завтрак** |  |
| №175 | Каша пшеничная молочная с маслом | 200/10 |
| №209 | Яйцо отварное | 40 |
| №338 | Фрукт | 200 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
| №377 | Чай с лимоном | 200/15/7 |
|  | **День 1 - 2ой завтрак** |  |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
| №389 | Сок | 200 |
|  | **День 1 - обед** |  |
| №45 | Салат из белокочанной капусты | 60 |
| №96 | Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной | 250/15/10 |
| №312 | Пюре картофельное | 150 |
| №279 | Куриная грудка в сметанном соусе | 50/50 |
|  | Хлеб ржано пшеничный | 50 |
| №359 | Чай с сахаром и яблоками | 200 |
|  | **День 2 - завтрак** |  |
| №175 | Каша геркулесовая молочная с маслом | 200/10 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
| №219 | Сырники из творога | 50/20 |
| №377 | Чай с сахаром и курагой | 200/15/7 |
|  | **День 2 - 2-ой завтрак** |  |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
| №389 | Сок | 200 |
|  | **День 2 - обед** |  |
| №49 | Салат "Витаминный" | 60 |
| №101 | Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб | 250/15 |
| № 259 | Жаркое по - домашнему из говядины | 200 |
|  | Хлеб ржано пшеничный | 60 |
| №342 | Компот из свежих фруктов | 200 |
|  | **День 3 - завтрак** |  |
| №15 | Сыр | 30 |
| №203 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 |
| №294 | Котлета куриная | 90 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | **День 3 - 2ой завтрак** |  |
| №389 | Сок | 200 |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
|  | **День 3 - обед** |  |
| № 23 | Помидоры свежие с маслом | 60 |
| №82 | Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной | 250/15/10 |
| №304 | Рис отварной | 150 |
| №229 | Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе | 90/30 |
|  | Хлеб ржано пшеничный | 50 |
| №349 | Компот из сухофруктов | 200 |
|  | **День 4 - завтрак** |  |
| №210 | Омлет натуральный | 150/5 |
| №401 | Оладьи с повидлом | 80/20 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
| №359 | Кисель ягодный | 200 |
|  | **День 4 - 2ой завтрак** |  |
| №338 | Фрукт | 200 |
| №389 | Сок | 200 |
|  | **День 4 - обед** |  |
| №20 | Салат из свежих огурцов | 100 |
| №112 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной | 250/15/10 |
| № | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 |
| № | Гуляш из говядины с соусом | 50/50 |
|  | Хлеб ржано пшеничный | 60 |
| №359 | Чай с сахаром и яблоками | 200 |
|  | **День 5 - завтрак** |  |
| №24 | Салат из свежих овощей | 60 |
| №321,312 | Гарнир сложный | 150 |
| №279 | Тефтели мясные | 90 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
| №377 | Чай с лимоном | 200/15/7 |
|  | **День 5 - 2-ой автрак** |  |
| №389 | Сок | 200 |
| №338 | Фрукт | 200 |
|  | **День 5 - обед** |  |
| №45 | Салат из белокочанной капусты | 100 |
| №108 | Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной | 250/15/10 |
| №321 | Плов из птицы | 200 |
|  | Хлеб ржано пшеничный | 50 |
| №342 | Компот из свежих фруктов | 200 |
|  | **День 6 - завтрак** |  |
| №223 | Запеканка из творога со сгущенкой | 80/20 |
| №181 | Каша манная молочная со сливочным маслом | 200/10 |
| №376 | Чай с сахаром | 200/15 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
|  | **День 6 - 2ой завтрак** |  |
| №338 | Фрукт | 200 |
| №389 | Сок | 200 |
|  | **День 6 - обед** |  |
| №15 | Сыр | 15 |
| №88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной | 250/15/10 |
| №203 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150 |
| №268 | Котлета из говядины | 90 |
|  | Хлеб ржано пшеничный | 50 |
| №349 | Компот из сухофруктов | 200 |
|  | **День 7-завтрак** |  |
| №219 | Сырники из творога | 50/20 |
| №173 | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 200/10 |
| №377 | Чай с сахаром и курагой | 200/15/7 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |
| №14 | Масло сливочное | 20 |
|  | **День 7 - 2ой завтрак** |  |
| №389 | Сок | 200 |
|  | Кондитерское изделие | 50 |
|  | **День 7 - обед** |  |
| № 23 | Помидоры свежие с маслом | 60 |
| №102 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб | 250/15 |
| ТТК №50 | Жаркое из птицы | 200 |
|  | Хлеб ржано пшеничный | 60 |
| №359 | Кисель ягодный | 200 |